

筑牢安全生产防线

我市部署近期安全生产和文旅行业安全工作

安全责任重于泰山
人民生命高于一切

旅游点等七项具体工作任务的责任分工。

会议要求，全市各级各部门要落实安全生产责任，全面落实属地管理、部门监管和企业主体责任，切实抓好安全工作。欧阳斌指出，安全生产责任重于泰山，全市要突出重点，抓住关键，抓好制度问题、旅游设施定期检测及检查工作、重点整改工作和提高应急处理能力；要明确责任，一抓到底，各安全委员会、相关部门、行业协会要敢于担责，切实履行职能，全面落实属地管理，部门监管和企业主体责任；要迅速展开相关工作，确保传达到位、部署到位、排除隐患且整改到位、各种应急方案到位。

（本报记者 宋慧美）

湖南省创新创业大赛 张家界市选拔赛开幕

本报讯 6月16日上午，湖南省创新创业大赛张家界市选拔赛开幕。副市长祝云武出席开幕式并致辞。省创新创业大赛组委会推荐3名技术专家和2名投资专家，对符合参赛要求的项目进行了现场评审，按照全省统一评分标准进行了打分。选拔赛结束后，市科技局将对拟推荐入围半决赛的企业开展尽职调查。我市将根据选拔赛成绩和尽职调查结果择优推荐，由市科技局出具推荐函。行业半决赛推荐名单汇总表和尽职调查表，按一定的比例选拔晋级。

祝云武对赛事的举办表示祝贺。

（本报记者 朱付勇）

高铁娘子 何秀英： 母爱和 复兴号 都在加速

《理想照耀中国》之《时光列车》播出

湖南日报 新湖南客户端6月15日讯（记者 邓正可 通讯员 邓思远）6月15日晚播出的系列短剧《理想照耀中国》之《时光列车》，讲述了高铁设计师何秀英为了研究出性能更佳的高速列车，不惜牺牲家庭与个人生活，以艰苦奋斗的超越精神建设 复兴号 的故事。

2014年夏，小学毕业典礼现场，少年何念念（仇上明珠饰）身旁的位置空着，孤单等候家长的何念念脸上写满失望。等到母亲何秀英（左小青饰）赶到时，典礼已经结束。何秀英想哄女儿开心，却再度被高铁设计所的紧急工作电话打断，留给何念念的是令她再度失望的背影。2014年到2017年，是中国高铁提速的关键时期，研发过程波折而艰苦，何秀英总是错过跟女儿的约定。

临近何念念的中考考前动员会，何秀英终于请到了假准备来参加，结果却意外受伤入院治疗。何念念没有去探望何秀英，独自在家备战中考，何秀英在医院里休养，但是心里总是放不下工作，母女二人在不同时空各

立足平凡岗位 绽放青春光彩 记湖南省五一劳动奖章获得者覃桂香

本报记者 宁惠

工人阶级跟党走
建功立业新时代

杂志《当代护士》发表。科室也屡获优秀护理单元 帽巾文明岗 等荣誉。

2020年初，新冠疫情爆发，覃桂香主动请缨，担任桑植县医疗队组长，成为我市首批援鄂的医疗队成员。在武汉方舱医院，她作为责任组长又是责任护士，同时兼顾护理质量和感控工作，圆满完成抗 疫 任务后，她又把武汉抗 疫 的斗志和激情带回了工作岗位。2020年7月1日，她在 学两会，讲抗疫故事 展会活动中宣讲的 去武汉抗疫，我无怨无悔 微宣讲视频被评为优秀视频，曾在省 学习强国 平台播出。

覃桂香作为我院的一名优秀护士长，疫情期间白衣执甲，逆行出征，平时工作任劳任怨，踏实肯干，这次能获得湖南省五一劳动奖章，不仅是她个人的荣誉也是我们中医院的骄傲。

桑植县民族中医院党委专职副书记向红菊说，将进一步激励广大干部职工奋发工作，更好地为全县人民健康服务。

覃桂香说，一定会把伟大的抗疫精神和劳模精神融入到以后的工作中，化作工作动力，更好地护理每一位病人，无愧白衣天使 这一称号。

谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物250-400



王章财接受本报记者专访。本报记者 邵颖 摄



张贤易接受本报记者专访。本报记者 邵颖 摄

当过兵、入了党的人生更有意义

访全市最美退役军人代表王章财

本报记者 周密

作为一名退役军人党员，能够受邀参加这次晚会，是一种荣誉，更是一种责任。6月16日晚，记者见到胸前挂满奖章的王章财。当得知自己作为全市最美退役军人代表参加观看

永远跟党走 张家界市庆祝中国共产党成立100周年文艺晚会时，王章财激动难掩，他将生平所得的部分奖章拿出，很有仪式感地佩戴整齐，以最隆重的姿态出席这场盛典。与奖章相辉映的是最上方鲜艳的党徽。

在晚会现场，看到七名老党员被授予 光荣在党50年 纪念章，王章财思绪涌动，想起了自己入党时的经历。在2008年的一次战友聚会上，一位部队老领导找他谈话，引导他重新认识自己、正视自己。此前，匡扶正义、艰苦创业的王章财已成就不菲，获得过 见义勇为标兵 全国劳动

模范 湖南十大平民英雄 等重量级荣誉，但在内心深处总有一个遗憾尚未入党。

聚会结束的第二天，我就向党组织递交了入党申请书，这是我生命中一件很值得纪念的事情。王章财告诉记者，在党校课堂上了解到共产党的奋斗史，就更加坚定了成为一名共产党员的决心。那年他近50岁，在他看来，年龄从不是问题，

当过兵、入了党，我的人生才更有意义。

王章财还说，今年1月1日《中华人民共和国退役军人保障法》正式施行，让广大退役军人备受鼓舞和激励！作为一名曾经的军人，特别是一名共产党员，王章财表示，他将永葆本色，继续为党和国家发光出力，为社会做更多的实事。



6月15日，体育运动爱好者在桐庐县中心广场的体育嘉年华场地内进行空翻训练。

当日，由杭州市城市管理局和桐庐县人民政府主办的2021年杭州市首场亚运观赛空间试点活动在桐庐中心广场开展，这也标志着杭州市首个县级亚运观赛空间正式启用。亚运观赛空间是办赛城市营造亚运氛围、弘扬亚运精神、传播亚运品牌的一个重要载体。

新华社记者 徐昱 摄

本报讯 6月14日上午10时30分，张管局综合执法大队接到一位游客的求助电话，在御甲峪附近，其同伴刘先生摔倒需要救治。

接到求助电话后，张家界国家森林公园景区第一时间启动应急救援机制，由张管局执法大队、资源保护科、森林公园消防救援站、公园派出所、锣鼓塔街道、社区卫生服务中心

等组成景区搜救队伍，携带担架、安全绳等救援器材赶赴人员受伤地点实施救助。

根据游客发送的定位，显示受伤

游客所处位置在景区朝天观兔儿望月，由于兔儿望月地势偏僻、山路崎岖陡峭，行走困难且车辆无法到达，在资源保护科工作人员熊志强和张东

阳的带领下，救援人员一路披荆斩棘，抄小路跋涉两小时赶到现场。医护人员检查受伤人员伤势，并对其进行简单包扎，救援人员将伤者固定在担架上，历时4个多小时，终于将伤者刘某某救至山下安全地带，并护送至医院进行进一步检查和治疗。

（本报通讯员 罗璇）

张家界国家森林公园： 接力救援护游客平安

克，其中全谷物和杂豆类50-150克，薯类50-100克；膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

提倡餐餐有蔬菜，推荐每天摄入300-500克，深色蔬菜应占1/2。天天吃水果，推荐每天摄入200-350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品，每天摄入量相当于液态奶300克。经常吃豆制品，每天摄入量相当于大豆25克以上。适量吃坚果。

12.清淡饮食，少油少盐少糖

目前，我国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多，这是导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要膳食因素。应当培养清淡饮食习惯，成人每天食盐不超过5克，每天烹调油不超过25-30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重肥胖的风险，推荐每人每天摄入添加糖不超过50克，最好控制在25克以下。

13.不吃病死禽畜，发现病死禽畜要及时报告

许多疾病可以通过动物传播，如鼠疫、狂犬病、高致病性禽流感等。预防动物源性疾病传播，应做到：接

《文明健康 绿色环保生活方式手册》：第二篇 铸健康

野生动物有关。这些新出现的传染病严重威胁人类健康。许多野生动物带有多种病原微生物，如果人与之接触，就可能感染病原微生物。如艾滋病病毒、埃博拉病毒、禽流感病毒等，都是在与野生动物的接触过程中传播到人类。

我国早在1988年就颁布了《中华人民共和国野生动物保护法》，禁止出售、购买、利用国家重点保护野生动物及其制品制作的食品，或者使用没有合法来源证明的非国家重点保护野生动物及其制品制作的食品。为了人类健康，个人不要接触、捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物。2020年2月24日，第十三

届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》，内容包括：严格禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物，如有违反，在现行法律规定基础上加重处罚。（待续）

健康张家界

10.自觉践行健康生活方式

健康生活方式是指有益于健康的、习惯化的行为方式，主要表现为生活有规律，没有不良嗜好，合理膳食，适量运动，不吸烟、不酗酒，心理平衡，充足睡眠，讲究个人卫生，保持环境卫生等。

我们每一个人都应树立科学的健康观念，增强健康意识，主动学习健康知识与技能，养成健康行为，践行健康生活方式，做自己健康的第一责任人。

11.合理膳食，食物多样

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样，才能满足人体各种营养需求。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每人每天摄入12种以上食物，每周25种以上。

谷类为主是平衡膳食模式的重要特征，每天摄入谷薯类食物250-400